



# О ЗДОРОВЬЕ ВСЕРЬЕЗ.

## ПРОФИЛАКТИКА НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ И ПЛОСКОСТОПИЯ У ДОШКОЛЬНИКОВ

Подготовила инструктор по физической культуре МКДОУ «Большемуртинский детский сад №3»

Любочка О.С.

# ЗДОРОВЫЙ ЧЕЛОВЕК- САМОЕ ДРАГОЦЕННОЕ ПРОИЗВЕДЕНИЕ ПРИРОДЫ.

ТОМАС КАРЛЕЙЛЬ,  
БРИТАНСКИЙ (ШОТЛАНДСКИЙ)  
ПИСАТЕЛЬ, ИСТОРИК И ФИЛОСОФ

# ЧТО ТАКОЕ ПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА

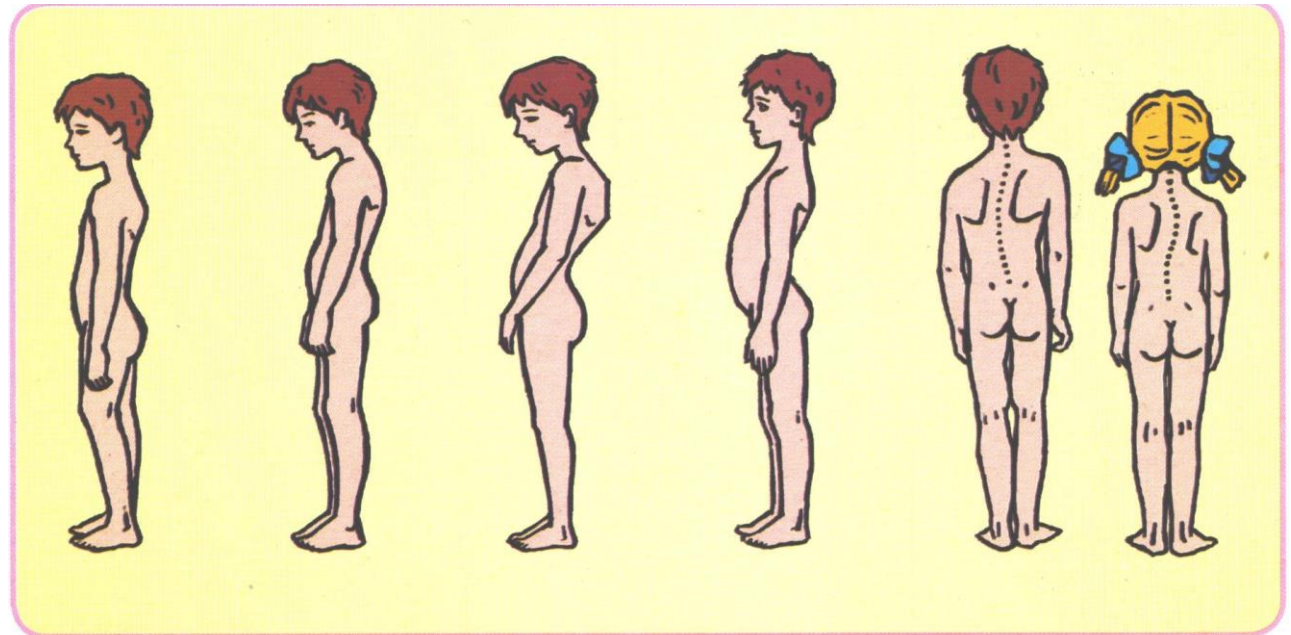
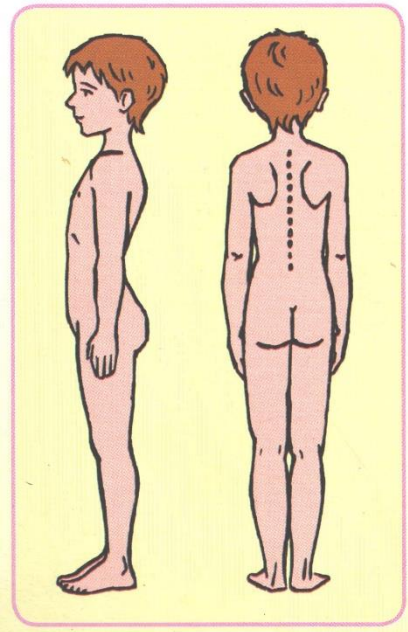
**Осанкой** принято называть привычное положение тела человека в покое и при движении. Формируется осанка с самого раннего детства и зависит от гармоничной работы мышц, костной системы, связочно-суставного и нервно-мышечного аппаратов, равномерности их развития.

**Нормальная осанка**- умение сохранить правильное положение тела.

Наиболее частыми нарушениями осанки у детей дошкольного возраста являются отстающие лопатки, сведенные плечи, асимметрия надплечий, сутуловатость.

## Виды нарушений осанки

- ❖ Вялая осанка
- ❖ Сутуловатая осанка
- ❖ Кифотическая осанка
- ❖ Лордотическая осанка
- ❖ Сколиоз



# К ЧЕМУ МОЖЕТ ПРИВЕСТИ НАРУШЕНИЕ ОСАНКИ

Нарушения осанки могут стать причиной изменения положения внутренних органов, их функций: затрудняется работа сердца, желудочно-кишечного тракта; уменьшается жизненная емкость легких; понижается обмен веществ; появляются головные боли, повышенная утомляемость; снижается аппетит; ребенок становится вялым, избегает подвижных игр.

# ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКА ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ

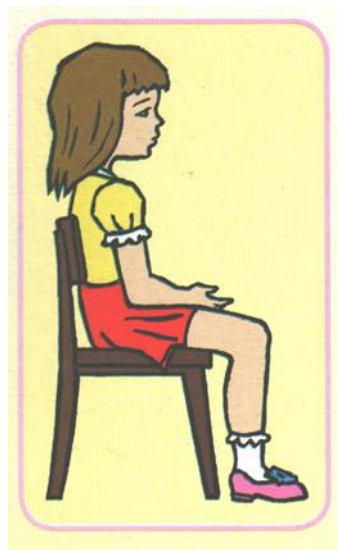
**Самые лучшие средства для профилактики нарушений осанки:** движение во всех видах, подвижные игры на воздухе, утренняя гимнастика, закаливание, достаточное освещение и правильно подобранная мебель, постоянное наблюдение за позой ребенка во время игры, занятий, специальные комплексы упражнений.



## Соответствие стола и стула росту и пропорциям тела ребенка- одно из обязательных условий для формирования у детей правильной осанки

### Правильно подобранный стул

Высота сиденья стула над полом должна быть равной длине голени ребенка вместе с высотой стопы и каблука обуви. Глубина стула равна  $2/3$  длины бедра, ширина сиденья несколько превышает ширину таза ребенка, спинка стула должна доходить до нижнего края лопаток.

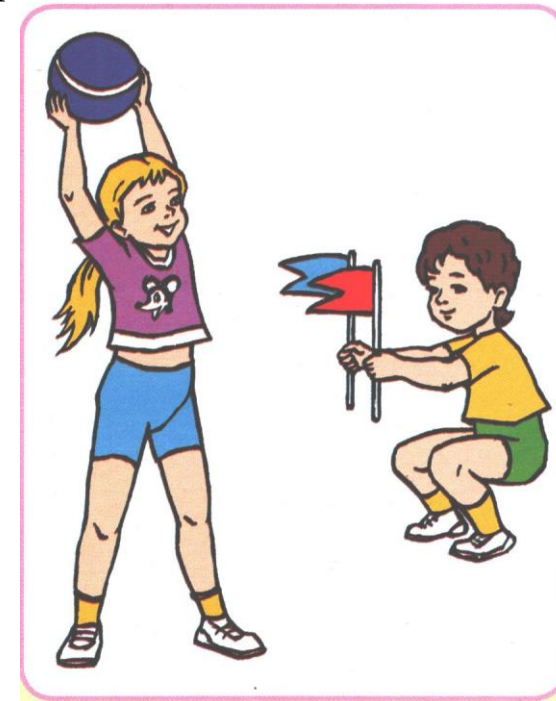


**Низкий стул:** у ребенка нарушается кровообращение ног и брюшной полости.

**Высокий стул:** положение тела ребенка неустойчиво, он принимает неправильные позы, утомляется.

## УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ И ЗАКРЕПЛЕНИЯ НАВЫКА ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ

1. Проверка «правильной» спины у стены, перед зеркалом (касание стены затылком, лопатками, ягодицами, пятками и локтями). Сохраняя принятое положение, сделать шаг вперед, затем назад, вернуться в и.п.
2. Принять правильное положение. Отойти от стены, наклониться с расслабленными руками (предложить детям «прополоскать белье»), выпрямиться и постараться снова встать правильно.
3. Принять правильное положение. Поочередно поднимать ноги вперед, не сгибая в колене и не отрывая таза, плеч, головы от стены.
4. Ходьба на носках, руки вверх.
5. Ходьба с различными предметами на голове (мешочек, книга и т.д.) с одновременными различными движениями: в полуприседе, с высоким подниманием коленей и т.д.
6. Комплексы упражнений с предметами (обручи, гимнастические палки, гантели, кегли и т.д.)



# ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ И ЗАКРЕПЛЕНИЯ НАВЫКА ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ

## 1. «Крылышки»

И.п. лёжа на животе. Поднять голову и плечевой пояс, руки к плечам, ладони выпрямлены (крылышки). Задерживаться в этом положении на счет 2-4-6-8-10, вернуться в и.п.



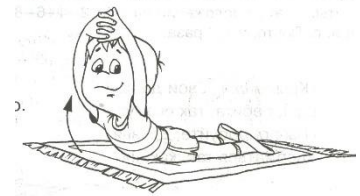
## 2. «Самолёт»

И.п.- лёжа на животе. Поднять голову и плечевой пояс, развести руки в стороны, задержаться в этом положении на счет 2-4-6-8-10, вернуться в и.п.



## 3. «Окошко»

И.п.- лёжа на животе. Поднять голову и плечевой пояс, вытянуть руки вверх, пальцы сцеплены в замок, задержаться в этом положении на счет 2-4-6, вернуться в и.п.



## 4. «Хлопок»

И.п.- лёжа на животе. Поднять голову и плечевой пояс, руки в «крылышках». Хлопок руками впереди, руки в «крылышки», вернуться в и.п.

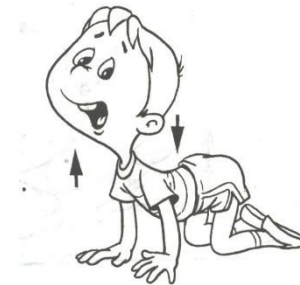
Все упражнения повторить 2-4 раза.



# ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ И ЗАКРЕПЛЕНИЯ НАВЫКА ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ

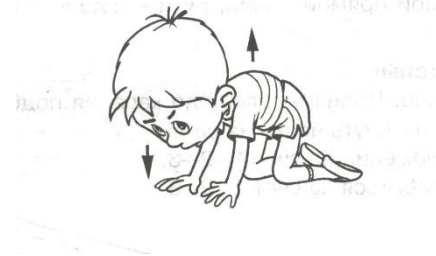
## 5. «Кошечка ласковая»

И.п.- стоя на четвереньках. Поднять голову, спину прогнуть, сказать «мяу!»- «кошечка ласковая», вернуться в и.п.



## 6. «Кошечка сердитая»

И.п.- стоя на четвереньках. Опустить голову вниз, спину выгнуть. сказать «фрр!»- «кошечка сердитая», вернуться в и.п.



## 7. «Кошечка гибкая»

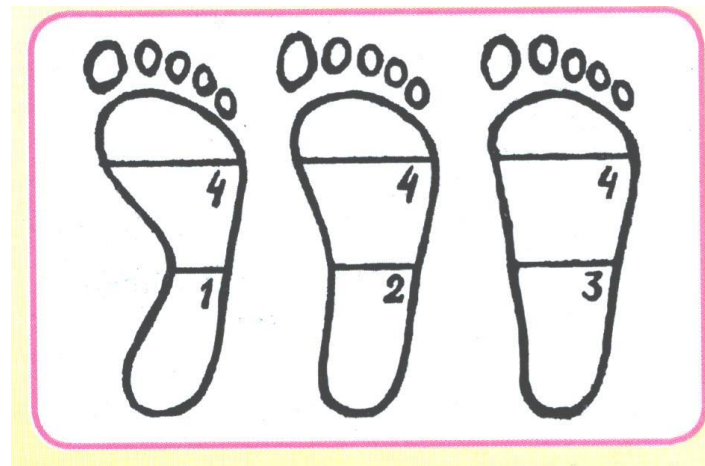
И.п.- стоя на четвереньках. Согнуть руки в локтях, прогнуться, подбородком тянуться к полу с продвижением вперед; выпрямляя руки, вернуться в и.п.



# УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ КРАСИВОЙ ОСАНКИ



❖ **ПЛОСКОСТОПИЕ**- деформация стопы, характеризующаяся уменьшением или отсутствием внутреннего продольного свода стопы и наклоном пятки внутрь.



**Причинами** развития плоскостопия обычно бывают: раннее вставание и ходьба, слабость мышц стоп, чрезмерное их утомление в связи с длительным пребыванием на ногах, избыточный вес, неудобная обувь, а также ряд заболеваний (например, перенесенный рахит, полиомиелит), травмы стопы и голеностопного сустава (вывихи, подвывихи, переломы) и т.д.

**Плоская стопа** может вызвать изменения в скелете стопы и ноги, а также нарушить всю работу организма. Ребенок, страдающий плоскостопием, подвержен быстрому утомлению во время ходьбы и стояния, у него появляются боли.

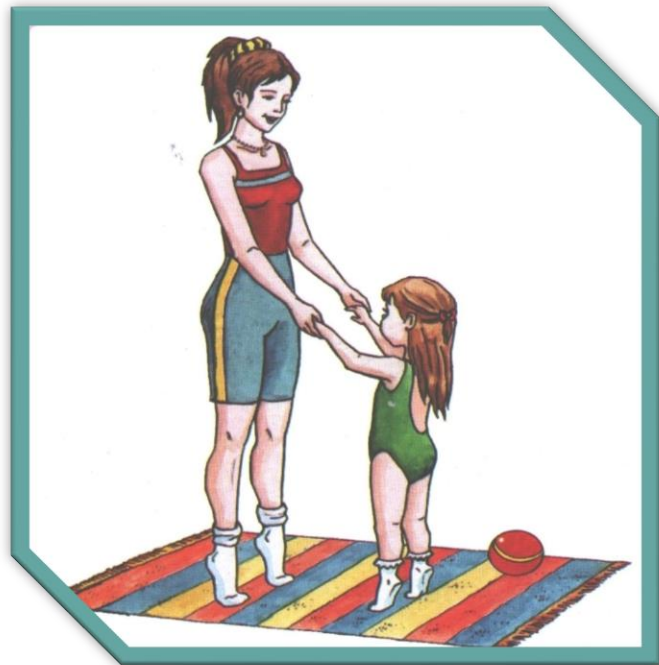
## Упражнения для профилактики плоскостопия

1. Ходьба на носках с сохранением правильной осанки (голову держать прямо, немного прогнуться, руки на пояс).
2. Ходьба на пятках (руки за спиной; у плеч; на поясе)
3. Ходьба на наружном своде стопы.
4. Ходьба на месте, не отрывая носки от пола, одновременно стараясь поднимать выше пятки.
5. Ходьба боком по палке, по толстому шнуру, канату.
6. Перекаты с носка на пятку, стоя на полу или на палке.
7. Ходьба на носках в полуприседе.
8. Ходьба с высоким подниманием коленей.
9. Катание палки вперед- назад.
10. Приподнимание на носки и опускание на всю ступню.
11. Сгибать и разгибать пальцы ног, раздвигать и сдвигать их.
12. Захватывать карандаш всеми пальцами ноги, рисовать прямые линии, кружочки и т.д.

# ВМЕСТЕ С МАМОЙ, ВМЕСТЕ С ПАПОЙ. ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ ПЛОСКОСТОПИЯ У ДЕТЕЙ.

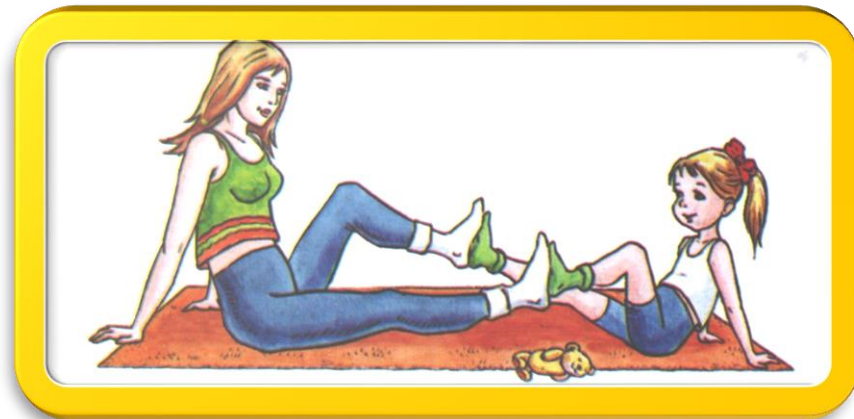
## 1. «Забавный балет»

Встаньте со своим малышом на коврик напротив друг друга, ноги слегка расставьте, возьмитесь за руки. Поднимитесь на носочки, досчитайте до трех, опуститесь на всю стопу. Выполните упражнение 3-4 раза, стоя на месте, затем- делая небольшие шаги вправо- влево, после этого на носочках походите по кругу хороводом. Напоминайте ребенку, сто спинку нужно держать прямо, подбородок не опускать.



## 2. «Едем-едем- едем на велосипеде».

Мама с ребенком садятся на коврик напротив друг друга на небольшом расстоянии. Руки ставят за спину с упором в пол. Стопами своих ножек ребенок упирается в стопы мамы. Мама и ребенок выполняют поочередные движения, имитируя езду на велосипеде (колени движутся от себя- к себе). Сначала движения выполняются в медленном темпе, а затем в более быстром. Необходимо следить, чтобы стопы ребенка были всегда плотно прижаты к стопам мамы.



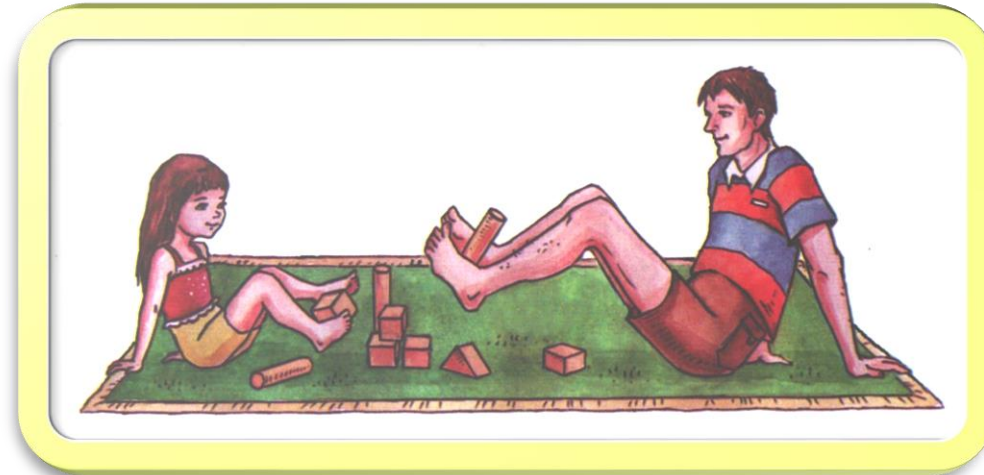
### 3.«Поможем маме».

На коврике рассыпаются карандаши, фломастеры, кусочки ткани, пластмассовые крышки от пластиковых бутылок, фантики и др. Папа и ребенок садятся на коврик или на стульчики друг напротив друг друга, между ними на пол ставится коробочка. Все предметы необходимо собрать в коробочку, захватывая их пальчиками ног. Руками помогать нельзя! Движения выполняются поочередно обеими стопами. По мере освоения игрового упражнения сбор предметов можно выполнять из положения стоя, передвигаясь по коврику небольшими шагами.



### 4. «Мы - строители».

Ребенок и папа располагаются на коврике друг напротив друга, опираясь руками на коврик позади себя. Между ними в произвольном порядке рассыпаются детали от конструктора (кубики, кирпичики, цилиндры и т.д.). Папа и малыш по очереди, захватывая стопами одну деталь конструктора за другой, пробуют выполнить какую-либо постройку (домик, башню). Если у ребенка устанут ноги, рекомендуется предложить ему встать и походить по полу.



# Ходьба по массажным дорожкам, по ребристой доске



*СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!!!*